

"MẸO" GIÚP BẠN SUY NGHĨ SÁNG TẠO HƠN

Nếu bạn đang có cảm giác cách làm việc của mình chỉ theo một lối mòn, không có sự sáng tạo, hãy rà soát lại thói quen hàng ngày. 3 "mẹo" nhỏ dưới đây có thể giúp bạn cải thiện tư duy sáng tạo.

Sắp xếp thời gian sáng tạo theo đồng hồ sinh học. Một nghiên cứu gần đây cho thấy khả năng chúng ta giải quyết các vấn đề mang tính sáng tạo thường cao hơn ở những lúc không phải là giờ cao điểm. Lý do là vào thời điểm này, áp lực công việc giảm xuống, những suy nghĩ ngẫu nhiên và sáng tạo đi vào tâm trí bạn. Vì vậy, nếu công việc của bạn dồn vào buổi sáng, bạn có thể giải quyết những việc đòi hỏi sự sáng tạo vào cuối ngày, còn nếu bạn là người làm việc ban đêm, bạn nên nán lại trên giường hoặc trong nhà tắm một lúc vào buổi sáng để đầu óc thư thả và đón nhận ý tưởng mới.

Khả năng chúng ta giải quyết các vấn đề mang tính sáng tạo thường cao hơn ở những lúc không phải là giờ cao điểm

Tránh xa những tin tức kích thích thần kinh. Bạn nên tránh xa các tin tức kiểu như tai nạn giao thông, án mạng hoặc hỏa hoạn nghiêm trọng vào buổi sáng. Những tin tức buồn có thể ăn mòn tư duy sáng tạo của bạn – nghiên cứu đăng trên tạp chí Khoa học Tâm lý cho biết. Theo đó, những người xem tin tức, hình ảnh có nội dung buồn có khả năng giải quyết vấn đề mang tính sáng tạo kém hơn người được xem tin tức, hình ảnh có nội dung hài hước.

Đi ra ngoài để mở mang suy nghĩ. Để có được điều này, các nhà khoa học khuyên bạn cần bước ra khỏi không gian phòng làm việc, tản bộ, chuyển một quả bóng hay một vật dụng gì đó từ tay này sang tay kia... Nghiên cứu cho thấy người ở ngoài không gian rộng lớn đạt điểm số cao hơn người ngồi trong căn phòng chật chội khi cùng thực hiện một bài kiểm tra khả năng sáng tạo. Các chuyên gia cho rằng suy nghĩ ở nơi không bị cản trở bởi vật chất có thể giúp giải tỏa những rào cản tinh thần ức chế sự sáng tạo.